令和7年度「　脳もからだも若返り教室　」

65 歳以上の４人に１人が認知症とその予備軍といわれています。
脳もからだと同様に使わないと益々衰えてしまいます。
物忘れは予防できるの？その方法について楽しく学べる全７回の講座を開催します♪　脳もからだも健康に過ごすために参加しませんか？

日　程	講　座　内　容	講　師
9/24（水）	①　開講式 認知症って予防できる？ 楽しく脳のトレーニング　①	行橋記念病院　看護師 認知症予防専門士
10/8（水）	②　スクエアステップで若返り 楽しく脳のトレーニング　②	行橋記念病院　認知症予防専門士 看護師
10/24（金）	③　ミュージックケアを体験しよう 地域包括支援センターを知っていますか？	見立病院　精神科認定看護師 地域包括支援センター
10/29（水）	④　ファイブコグテストにチャレンジ！ お口の健康が認知症予防に	京都病院　言語聴覚士
11/12（水）	⑤　口の健康を保つためには？ ファイブコグテスト結果説明	京都口腔管理推進室（歯科衛生士）
11/26（水）	⑥　くすりの相談どうしていますか？ 認知症予防につながる食習慣	京都薬剤師会　薬剤師 管理栄養士
12/10（水）	⑦　転びにくい身体をつくろう！ 閉講式	京都病院　作業療法士

◆時間　　13 時 30 分～15 時
◆会場　　みやこ町役場別館（勝山）会議室１
　　（住所：みやこ町勝山上田 960 番地）
◆対象者　　町内にお住まいの 60 歳以上のかた
◆定員　　２０名程度
◆申し込み先　　保険福祉課高齢者支援係（東田）　☎　32－3377